

／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
1 (土)	ハヤシライス ブロッコリーと人参の昆布和え 牛乳 パイン	米、そうめん、油	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、しめじ ブロッコリー にんじん、パイン はくさい、コーン 塩こんぶ	かつおだし汁 ハヤシルウ しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 にゅうめん	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.4 g カルシウム 203 mg
3 (月)	鬼っ子ごはん 白菜のゆかり和え さつまいもとたまねぎのみそ汁 みかん	米、ホットケーキ粉 さつまいも、砂糖 油、マーガリン	牛乳、豚ひき肉 挽きわり納豆 ホイップクリーム 米みそ いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ にんじん、みかん ブロッコリー もやし、のり	しょうゆ、みりん	麦茶 塩せんべい 牛乳 鬼さんクッキー	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 262 mg
4 (火)	中華丼 春雨サラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 パイン	米、はるさめ 片栗粉、油、砂糖 ごま油、油揚げ	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 いわし(煮干し) 米みそ	はくさい、たまねぎ にんじん、パイン きゅうり、しょうが	しょうゆ、食塩 酢	牛乳 クラッカー 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 266 mg
5 (水)	鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ もも カミカミサラダ ごはん ほうれん草としめじのみそ汁	米、小麦粉 上新粉、片栗粉 砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、きゅうり 切り干しだいこん たくあん、にら コーン、塩こんぶ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢	牛乳 ビスケット 牛乳 チヂミ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 294 mg
6 (木)	回鍋肉 みかん ブロッコリーと人参のごま和え ごはん わかめスープ	米、片栗粉、焼ふ 砂糖、マーガリン ごま油	牛乳、豚小間肉 米みそ、ごま	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー にんじん、みかん ピーマン、ねぎ にんにく、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華だしの素	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 222 mg
7 (金)	ひじきの和風ハンバーグ パイン スパゲティーサラダ ごはん 白菜ともやしのみそ汁	米、スパゲティ 砂糖、マヨドレ、油	牛乳、鶏ひき肉 豚ひき肉、米みそ 木綿豆腐 いわし(煮干し)	りんご果汁 はくさい、たまねぎ にんじん、パイン きゅうり、もやし アガー、コーン ひじき	しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 りんごゼリー クリームサンドビスケット	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 277 mg
8 (土)	豚肉の生姜焼き もも ほうれん草と人参のごま和え ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖、油 じゃがいも	牛乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	ほうれんそう たまねぎ、もも にんじん、わかめ いちごジャム しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャム蒸しパン	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.0 g カルシウム 304 mg
10 (月)	厚揚げの野菜あんかけ パイン ブロッコリーとツナのサラダ ごはん わかめとえのきのみそ汁	米、マーガリン コーンフレーク 片栗粉、砂糖 マシュマロ	牛乳、豚ひき肉 生揚げ、米みそ いわし(煮干し) ツナ	ブロッコリー にんじん、たまねぎ ほうれんそう パイン、えのきたけ しいたけ、わかめ	しょうゆ、酢 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 275 mg
12 (水)	ミートソーススパゲティー ポテトサラダ 野菜スープ みかん	じゃがいも、油 スパゲティ、米 マヨドレ、小麦粉	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん トマトピューレ ほうれんそう みかん、えだまめ コーン	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 213 mg
13 (木)	鶏肉の青のり焼き もも ひじきの白和え ごはん 大根と油揚げのみそ汁	米、マカロニ マヨドレ、片栗粉 砂糖	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) きな粉、油揚げ	だいこん、桃 に んじん、コーン ひじき、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.0 g カルシウム 254 mg
14 (金)	三色丼 かぼちゃの煮つけ 豆腐としめじのみそ汁 パイン	米、ホットケーキ粉 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 ホイップクリーム いわし(煮干し) 米みそ	かぼちゃ、パイン ほうれんそう にんじん、たまねぎ パイン、しめじ しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 ココアパンケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 303 mg
15 (土)	きつねうどん しゅうまい ブロッコリーとコーンの和え物 バナナ	干しうどん、米 マヨドレ、砂糖	牛乳、油揚げ さけフレーク、ごま	バナナ、にんじん ブロッコリー、ねぎ しめじ、コーン	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.5 g カルシウム 226 mg

2025年02月

献立表

草加にじいろ保育園(一般)

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
17 (月)	カレーライス 切り干し大根のサラダ 牛乳 みかん	米、じゃがいも 砂糖、油、ごま油	牛乳、豆乳 豚小間肉、きな粉 アガー	たまねぎ、にんじん みかん、きゅうり 切り干しだいこん	カレールー しょうゆ、酢	牛乳 塩せんべい 麦茶 豆花	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 222 mg
18 (火)	豚肉のみそ焼き もも 三色ナムル ごはん けんちん汁	米、ピザクラスト 片栗粉、ごま油 油、ぎょうざの皮	牛乳、豚小間肉 米みそ、ベーコン とろけるチーズ	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、だいこん もやし、ごぼう ねぎ、ピーマン	かつおだし汁 しょうゆ、みりん ケチャップ 食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 231 mg
19 (水)	デミグラスソースハンバーグ みかん キャベツのゆかり和え ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、パン粉、砂糖 油	牛乳、豚ひき肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し)	たまねぎ、みかん クリームコーン キャベツ、もやし コーン	ハヤシルウ コンソメ、食塩	牛乳 甘辛せんべい コーンスープ ビスケット	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 221 mg
20 (木)	肉豆腐 バイン ブロッコリーと人参のおかか和え ごはん かぶと油揚げのみそ汁	米、ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ、きな粉 かつお節	たまねぎ、かぶ にんじん、バイン ブロッコリー	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 301 mg
21 (金)	鶏の唐揚げ もも 根菜のほっこり煮 ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁	米、じゃがいも 片栗粉、砂糖、油 上新粉	牛乳、鶏もも肉 鶏むね肉、米みそ いわし(煮干し)	だいこん、れんこん ほうれんそう もも、にんじん ごぼう、もやし にんにく、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 芋もち田楽	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 247 mg
22 (土)	ひき肉チャーハン ほうれん草の白和え 中華スープ バナナ	米、砂糖、油 マシュマロ	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐	バナナ、たまねぎ にんじん、ピーマン ほうれんそう もやし、しめじ コーン	しょうゆ、食塩 中華スープ	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 238 mg
25 (火)	ひと口チキンカツ バイン マカロニサラダ ごはん 豆腐となめこのみそ汁	米、小麦粉、油 パン粉、マヨドレ マカロニ	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐 鶏むね肉、米みそ いわし(煮干し)	はくさい、だいこん にんじん、バイン たまねぎ、きゅうり コーン、なめこ	かつおだし汁 中濃ソース しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 すいとん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 255 mg
26 (水)	肉じゃが みかん ほうれん草と人参のおかか和え ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、じゃがいも 砂糖、油、焼ふ	豚小間肉 生クリーム 米みそ、かつお節 いわし(煮干し)	ほうれんそう たまねぎ、にんじん みかん、バイン もも、わかめ	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.8 g カルシウム 111 mg
27 (木)	スープパグティアー かぼちゃのサラダ バナナ	スパゲティ、米 マヨドレ、油 てんかす	牛乳、ベーコン かつお節	バナナ、たまねぎ にんにく、かぼちゃ ほうれんそう しめじ、きゅうり にんじん、ピーマン 塩こんぶ	しょうゆ、コンソメ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 205 mg
28 (金)	豚丼 ひじき煮 里芋とねぎのみそ汁 もも	米、さといも、油 ホットケーキ粉 砂糖、片栗粉	牛乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し) きな粉	たまねぎ、もも にんじん、ねぎ ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん	麦茶 クラッカー 牛乳 きな粉ドーナツ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 266 mg

※食材の都合により、献立が変更する場合があります。その際は、ホワイトボードにてお知らせします。

※もも組は、下記の献立が変更となります。

せんべい (小魚・甘辛・塩) → 赤ちゃんおせんべい又は、野菜リング
マシュマロコーンフレーク → ヨーグルト・野菜リング
マシュマロサンド → ジャムクラッカー
お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ

※休日保育は、おやつのみ提供しています。

0歳児: 赤ちゃんおせんべいなど

1歳児以上: 牛乳・おせんべい・ビスケット・ミニゼリーなど

